

2025年11月1日 阪神タイガース秋季キャンプ 第1クール1日目

野手 1 2 名												
【捕手】 59藤田・128嶋村												
【内野手】 44戸井・45佐野・52山田・56百崎・130川崎												
【外野手】 15西純・32井上・40井坪・126福島・134コンスエグラ												
W-UP										(MG)		
スパイク走												
ベースランニング												
CB												
投内連係												
シートノック												
部門別守備練習												
ランチ												
BT回り												
A：44・45・52・56・130						B：59・128・15・32・40・126・134						
打撃						守備						
守備						打撃						
個別練習												
打撃(MG)						守備						
						捕	内		外			
山田	戸井	川崎	井坪	井上	コンスエグラ	嶋村	佐野	百崎	西純	福島		
強化ランニング： 40mハーフガス x 8本												(サブG)
肩トレーニング ストレッチ												

投手 1 3 名	
【投手】 24工藤・26椎葉・28今朝丸・30門別・48茨木・50富田 54木下・63石黒・66津田・122小川・123松原・125伊藤稜 132マルチネス	
W-UP (MG)	
(MG)	(SG移動)
28・30・48・63・125・132	24・26・50・54・66・122・123
CB → サイドゴロ捕	CB
投内連係	投内連係
P回り	
【強化コンディショニング】 ランニング 体幹/ドリル/肩トレーニング	
ランチ	
打撃練習	
強化練習/技術練習	
個別・課題練習	
ストレッチ	